

LICEO PONCEÑO

“Excellencia Académica”

29 de enero de 2018

A: Toda la comunidad escolar

Saludos cordiales!

Preocupados por la alta incidencia del Virus de Influenza en la ciudad de Ponce, identificado por el Departamento de Salud como el municipio de mayor incidencia en el área sur, estamos exhortándolos a tomar las medidas de precaución necesarias para evitar el contagio.

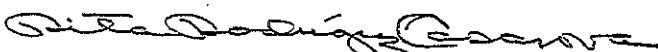
El Liceo Ponceño responsablemente está tomando las medidas de higiene pertinentes tales como antibacterial en las distintas áreas, desinfectando los baños, pupitres, escritorios, etc.. una vez terminado el horario escolar y que no quedan estudiantes en nuestras facilidades.

Por tal razón exhortamos a los padres a recoger sus hijos a la mayor brevedad después de las 2:00 pm para que el personal de mantenimiento pueda llevar a cabo su labor de una forma efectiva. También les invitamos a que le provean a sus hijos con antibacterial instruyéndolos a que lo usen de forma adecuada.

Es importante recordar que aquellos estudiantes que estén enfermos **no pueden asistir a la escuela** hasta tanto traigan un certificado médico que así lo indique.

Adjunto les incluimos un boletín del Departamento de Salud con instrucciones básicas de higiene para evitar ser contagiados.

Agradezco de antemano la cooperación que, como de costumbre, siempre nos han brindado.



Rita Rodríguez Casanova

Principal

Liceo Ponceño

LOS CDC RECOMIENDAN QUE "TOME 3" MEDIDAS PARA COMBATIR LA INFLUENZA

Vacúnese

- Los CDC indican que el paso inicial y más importante para protegerse contra los virus de la influenza (gripe) es la vacunación anual contra la influenza.
- Si bien existen muchos virus de influenza diferentes, la vacuna contra la influenza protege contra los virus que serán los más comunes, según lo indican las investigaciones.
- La vacuna brinda protección contra un virus H3N2 de la influenza A, un virus H1N1 y uno o dos virus de la influenza B, según el tipo de vacuna.
- Todas las personas desde los 6 meses de edad y en adelante deben vacunarse contra la influenza tan pronto como la vacuna está disponible.
- Entre las personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza, se incluyen niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o respiratorias y personas de 65 años o más.
- La vacunación de las personas de alto riesgo es de particular importancia para poder disminuir su riesgo de sufrir influenza grave.
- También es importante que se vacunen los trabajadores de la salud y otras personas que viven con personas en alto riesgo, o se encargan de cuidarlas, para impedir el contagio a otros grupos de alto riesgo.
- Los bebés menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy pequeños para recibir la vacuna. En vez de los bebés, son las personas que los cuidan quienes deben vacunarse.

No propague microbios Medicamentos antivirales

- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir al médico o para otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin necesidad de tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Cuando esté enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como los de la influenza.
- Si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales que pueden tratar su enfermedad.
- Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos. Son medicamentos (en pastillas, jarabe o polvo para inhalar) que no están disponibles para la venta sin receta médica.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza, como la neumonía.
- Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la influenza en personas que están muy enfermas (por ejemplo, las personas que están hospitalizadas) y las personas que contrajeron la influenza y que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la misma, ya sea por la edad o porque padecen una enfermedad de alto riesgo. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su médico. Sin embargo, la mayoría de las personas sanas que contraen influenza no necesitan ser tratadas con medicamentos antivirales.

LOS SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA ESTACIONAL INCLUYEN:

fiebre | tos | dolor de garganta | moqueo o congestión nasal
dolores en el cuerpo | dolor de cabeza | escalofríos fatiga

Algunas personas también pueden presentar diarrea y vómito. Puede ser que algunas personas infectadas por el virus de la influenza tengan síntomas respiratorios sin fiebre.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Immunization
and Respiratory Diseases

Para obtener más información, consulte el sitio web
<http://www.cdc.gov/flu/espanol>
o llame al 800-CDC-INFO

Medidas preventivas diarias para ayudar a combatir gérmenes como el de la influenza

Los CDC recomiendan una estrategia de tres pasos para combatir la influe

Los CDC recomiendan una estrategia de tres pasos para combatir la influenza (gripe): El primero y más importante es vacunarse cada año contra la influenza. Pero si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales recetados para tratar la enfermedad. El tratamiento temprano es especialmente importante para los ancianos, los niños muy pequeños, las personas con algunas afecciones crónicas y las mujeres embarazadas. Finalmente, las medidas preventivas diarias pueden disminuir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias (en las vías respiratorias: la nariz, la garganta y los pulmones) como la influenza. Este volante contiene información sobre estas medidas a tomar.



¿Cómo se transmite la influenza?

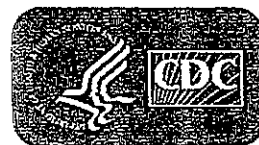
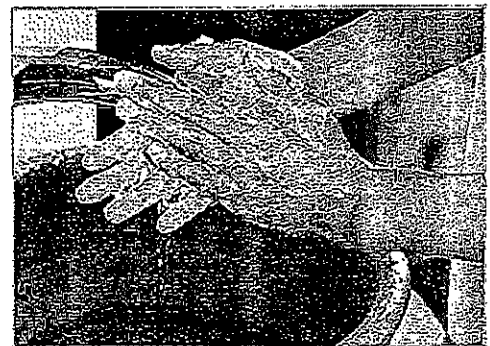
Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien que tiene influenza tose, estornuda o habla cerca de otras personas. También pueden transmitirse cuando una persona toca algún objeto que tiene el virus de la influenza y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Muchos otros virus se transmiten también de esta manera.

Las personas infectadas por el virus de la influenza pueden infectar a otras 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza antes de saber que lo ha contraído así como cuando esté enfermo. Los niños pequeños, las personas gravemente enfermas y todas aquellas que tienen sistemas inmunitarios muy debilitados pueden infectar a otras personas por más de 5 a 7 días.

¿Qué son medidas preventivas diarias?

Las medidas preventivas diarias son pasos que se pueden seguir para ayudar a frenar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias, como la influenza. Estas incluyen las siguientes medidas individuales y comunitarias:

- Evitar el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted o su hijo contraen una enfermedad respiratoria, como la influenza, limiten el contacto con los demás lo más que puedan para evitar la propagación de la enfermedad. Quédense en la casa (o deje a su hijo en la casa) por al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para buscar atención médica o para otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin usar medicamentos para reducirla.
- Cuando esté enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Esto evitará la propagación de las gotitas respiratorias de la nariz o la boca que pueden contener gérmenes.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, usar un limpiador para manos a base de alcohol.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Immunization and Respiratory Diseases

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como los de la influenza.
- Si ocurre un brote de influenza o de otra enfermedad, siga los consejos de las autoridades de salud pública. Esto puede incluir información sobre cómo mantenerse alejado de las otras personas y otras medidas.

puedo tomar en el trabajo para evitar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tiene su empleador en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en su lugar de trabajo.
- Lave de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia, como manijas de las puertas, teclados y teléfonos, para ayudar a remover los gérmenes.
- Asegúrese de que en su lugar de trabajo haya un suministro adecuado de jabón, toallas de papel, pañuelos desechables, limpiadores para manos a base de alcohol y toallitas desinfectantes desechables.
- Capacite a otras personas en sus labores para que lo puedan cubrir en caso de que tenga que quedarse en casa porque usted o alguien de su familia está enfermo.
- Si comienza a sentirse mal en el trabajo, váyase a casa lo antes posible.



¿Qué otras medidas preventivas puedo realizar para proteger a mis hijos de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tienen en la escuela, la guardería o la universidad de sus hijos en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en esos establecimientos.
- Pregunte si en la escuela, la guardería o la universidad de su hijo limpian de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia y si tienen suministros suficientes de jabón, pañuelos desechables, toallas de papel, limpiadores para manos a base de alcohol y toallitas desinfectantes desechables.
- Pregunte cómo mantendrán alejados a los estudiantes y el personal enfermos y quién cuidará de ellos hasta que se puedan ir a su casa.



Las medidas preventivas diarias pueden ayudar a disminuir la propagación de los gérmenes que causan muchas enfermedades y pueden ofrecer cierta protección contra la influenza.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov, o llame al 1-800-CDC-INFO.